

PADEL EN FEMENINO. SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

INFORMACIÓN GENERAL

La Semana Europea del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea para promover el deporte y la actividad física en toda España. El tema central de la campaña es “BeActive” animando a todas las personas a permanecer activas durante esa Semana y a lo largo de todo el año. La Semana Europea del Deporte tendrá lugar desde el 23 al 30 de Septiembre.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Difundir el deporte femenino.
Dar a conocer el pádel al mayor número de mujeres posible.
Permitir un primer contacto con el pádel a todas las interesadas.
Posicionar a jugadoras y técnicas de cara al público.

FECHA

Nuestras actividades estarán centradas desde el 29 de Septiembre al 1 de Octubre.

LUGAR

Contaremos con las instalaciones deportivas de Padel New City de Lorca (Murcia).

3 pistas exteriores
2 pistas indoor
Vestuarios
Bar
Zona de descanso



Ctra. de Águilas, Paraje La Bascula 30203 Lorca (Murcia)

Tel. 666 339 901

www.padelnewcity.com



DIRECCIÓN DEL PROGRAMA.

La responsable de este proyecto será **Teresa Anillo Ramírez**

Técnica Nivel I

Jugadora World Padel Tour

Gerente de Padel New City

TÉCNICAS.

María Isabel Parra Micol. (Nivel I)

Lidia Maqueda Lopez (Nivel I)

Nieves Ros Soto (Nivel I)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES 29

Preparación y organización de actividades

SÁBADO 30

- **9.00h. Presentación del programa:** Se explicarán a todas las asistentes las actividades que se realizarán durante todo el día y lo que pretendemos

conseguir en estos días, recordando que será la Semana Europea del Deporte y en nuestro caso del Pádel femenino.

- **De 10 a 13h. Clinic:** dividiremos al gran grupo y por pistas se irá trabajando diferentes golpes.
- **13h. Actividades dirigidas (Zumba):** es una de las disciplinas más divertidas que combina ejercicios aeróbicos con ritmos latinos como salsa, merengue, flamenco, bachata etc.
Está dirigido a personas de cualquier edad y estado de forma física, con el único requisito de tener cierto sentido de ritmo y ganas de pasarlo bien.

- **14h. Comida y descanso.**

- **16h. Charla y experiencias.**

Las técnicas expondrán sus experiencias en lo laboral, empresarial y deportivo dentro del mundo del pádel pudiendo responder a las cuestiones que las participantes quieran hacer acerca de este tema.

- **De 17 a 20h. Mini Torneo:** se realizará un Mini-Torneo para acercar a todas las chicas a lo más parecido a una competición, explicándole las reglas y normas del pádel.
- **20h. Actividades dirigidas (Pilates):** para finalizar la jornada realizaremos un conjunto de ejercicios cuya finalidad es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo.
- **21h. Cena:** para cerrar la jornada, el club ofrecerá cena fría a todas las participantes.

DOMINGO

- **10h. Actividades dirigidas. "PadelFit o BodyPadel":** trata de realizar ejercicios técnicos de pádel con un ritmo y una música de fondo que te acompaña.
Creemos que es una actividad interesante puesto que ayuda a mejorar la técnica de pádel, te diviertes, tonificas, mejoras la coordinación, la agilidad y los reflejos.
- **De 11 a 14h. Clases-partido:** para centrarnos y poder trabajar la táctica en el pádel, se jugarán partidos con la participación de todas las técnicas que se encargaran de ir explicando cada situación o cada jugada que se de en dicho partido para que las chicas vayan entendiendo este nuevo deporte para ellas.
- **14.00h. Comida de clausura.**

SOPORTE INSTITUCIONAL

Hasta el momento contamos con el apoyo de:

Ayuntamiento de Lorca
Federación de Pádel de la Región de Murcia
Federación Española de Pádel
Consejo Superior de Deportes